(F) Poche de gel réutilisable pour application de ***Chaud*** ou de ***Froid***

Poche réutilisable pour application de chaud ou de froid.
Physiopack® conserve sa souplesse aussi bien chaud que froid.

Thermothérapie, application locale de chaud :

- Prévention et rééducation des lésions tendino-musculaires ou ligamentaires (crampes musculaires, douleurs rhumatismales, lumbago, torticolis).
- Crampes menstruelles et douleurs d'estomac.

Cryothérapie, application locale de froid :

- Traumatologie sportive : traitement et rééducation fonctionnelle des lésions tendino-musculaires (tendinites, entorses, déchirures musculaires, élongations) ou inflammations.
- Réduction de la douleur.
- Contribue à réduire l'œdème ou les hématomes (bleus).
- Peut aider à apaiser les maux de tête et les douleurs dentaires.

Précautions d'emploi :

- **Ne pas appliquer Physiopack® directement sur la peau. Toujours intercaler un linge protecteur entre Physiopack® et votre peau pour éviter tout risque de brûlures.**
- Usage externe seulement.
- Ne pas utiliser la poche si l'enveloppe est détériorée.
- Ne pas ingérer. En cas d'ingestion, se rincer la bouche. En cas d'absorption de grandes quantités, provoquer le vomissement.
- Surveiller les jeunes enfants lors de l'utilisation.

Mode d'emploi :

Préparation avant la thermothérapie :

Au bain-marie :

- Faire bouillir suffisamment d'eau pour qu'elle recouvre entièrement Physiopack®. Ensuite, retirer le récipient d'eau chaude du feu et mettre la poche de gel avec précaution dans l'eau chaude. Laisser dans l'eau chaude pendant environ 7 minutes (10 minutes si la poche était congelée).

Au four à micro-ondes :

- Chauffer par périodes de 20 secondes maximum.
- Le temps total de chauffe dépend de la puissance de l'appareil utilisé (350W à 800W) et de la taille du sachet utilisé.
- Pour chauffer de nouveau une poche tiède, réduire de moitié le temps de chauffe.

	350W	800W
7cm x 38cm	3 x 20 sec	1 x 20 sec puis 1 x 10 sec
13cm x 30cm	6 x 20 sec	3 x 20 sec
19cm x 30cm	12 x 20 sec	6 x 20 sec

A NOTER : les produits chauffés au four à micro-ondes gagneront en chaleur pendant encore quelques minutes. Il est par conséquent conseillé d'attendre quelques minutes avant de les chauffer davantage.

Préparation avant la cryothérapie

Conserver la poche de gel Physiopack® à plat dans votre congélateur ou réfrigérateur. La poche conserve sa souplesse jusqu'à -25°C et sera prête pour la première utilisation après 2 heures.
Re-congeler la poche après utilisation.

L'utilisation de la boîte isotherme maintiendra la poche de gel à la température adéquate jusqu'à 6 heures maximum pour l'application de chaud et jusqu'à 5 heures maximum pour l'application de froid.